

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian kausal komparatif. Penelitian kausal-komparatif juga kadang-kadang disebut sebagai penelitian *ex post facto* (dari bahasa Latin untuk "setelah fakta"). (Fraenkel, 2012, p. 366) Penelitian *Ex-Post Facto* adalah penyelidikan secara empiris yang sistematis. Di mana peneliti tidak mempunyai kontrol langsung terhadap variabel-variabel bebas (*independent Variables*) karena manifestasi fenomena telah terjadi atau karena fenomena sukar dimanipulasikan inferensi tentang hubungan antarvariabel dibuat tanpa intervensi langsung tetapi dari variasi yang sering (*concomitant variation*) dari variabel bebas dengan variabel dependen (Moh, 2014, p. 66)

Menurut Donald Ary, dkk, memaparkan bahwa penelitian kausal komparatif merupakan jenis penelitian *ex post facto*, yaitu penelitian tersebut dilakukan setelah perbedaan-perbedaan dalam variabel bebas itu terjadi karena perkembangan kejadian itu secara alami. Semua kejadian yang dipersoalkan sudah berlangsung lewat sehingga tidak memungkinkan untuk dilakukan treatment sebagaimana dalam penelitian eksperimen memberikan batasan tentang penelitian *ex post facto*, yakni penyelidikan empiris yang sistematis. Ilmuwan tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena perwujudan variabel tersebut telah terjadi atau karena variabel tersebut pada dasarnya memang tidak dapat dimanipulasi (Furchan, 1982)

I	C ₁ (Group possesses characteristic 1)	O (Measurement)
II	C ₂ (Group possesses characteristic 2)	O (Measurement)

Gambar 3 1
Desain Penelitian Causal-Komparatif
Sumber: (Fraenkel, 2012, p. 370)

Keterangan :

- C1 = Senam Tae-bo
- C2 = Senam Jantung Sehat
- O = Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

3.2 Partisipasi Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah wanita dewasa anggota senam Tae-bo di sanggar rengganis dan anggota Senam Jantung Sehat di Cimahi, pelatih senam Tae-bo dan pelatih Senam Jantung Sehat, 4 orang peneliti dan 2 orang pembimbing tim penelitian.

3.2.1 Populasi Penelitian

Populasi berasal dari kata bahasa inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2015, p. 117) populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. (Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, 2018, p. 103) Adapun populasi yang terlibat dalam penelitian ini ialah wanita dewasa yang aktif mengikuti senam Tae-bo di sanggar rengganis dan senam Jantung Sehat di Cimahi .

3.2.2 Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian adalah kelompok di mana informasi diperoleh. (Fraenkel, 2012, p. 91) Sampel harusnya dapat menggambarkan bagaimana keadaan populasi secara general. Penggunaan sampel merupakan salah satu cara peneliti untuk meminimalisir jumlah populasi yang banyak demi efektifitas dan efisiensi waktu penelitian. (Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, 2018, p. 104) Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random Sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan

Fitria Ekaputri, 2020

PERBEDAAN TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu

tertentu. (Sugiyono, 2015, p. 85) Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 orang wanita dewasa berusia 20 tahun – 64 tahun (32 orang yang aktif mengikuti senam taebo dan 32 orang yang aktif mengikuti senam jantung sehat). Kriteria sampel :

- 1) Wanita dewasa , usia dewasa diatas 19 tahun (WHO, 2013)
- 2) Aktif mengikuti senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat

3.3 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, instrument penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.(Arikunto, 2010, p. 70) Dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengukur dan menguji sampel selama berlangsung penelitian ialah kuesioner PSQI, instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Busyee, Reynolds, Monk, et al., tahun 1989. Instrumen tersebut tersedia dalam bahasa Inggris, kuesioner kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Adapun kuesioner yang telah diterjemahkan kemudian ditimbang oleh pendapat ahli untuk mengetahui pengalihan bahasa dari Inggris ke Indonesia sudah tepat atau tidak. Dalam penelitian ini expert judgement atau pendapat ahli yang memvalidasi kuesioner adalah Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

PSQI terdiri 19 pertanyaan yang mengungkap beberapa dimensi dari kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, masa laten tidur, durasi tidur, kebiasaan efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Buysse et al., 1989) Item-item pertanyaan dalam PSQI berasal dari intuisi klinis dan pengalaman gangguan pasien, tinjauan kuesioner kualitas tidur sebelumnya yang dilaporkan dalam sebuah literatur, kemudian dilakukan uji coba lapangan selama 18 bulan untuk mengetahui efektivitas dari kuesioner (Buysse et al., 1989, p. 194)

Tabel 3 1

Sebaran Item Skala Kualitas Tidur

Fitria Ekaputri, 2020

PERBEDAAN TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT

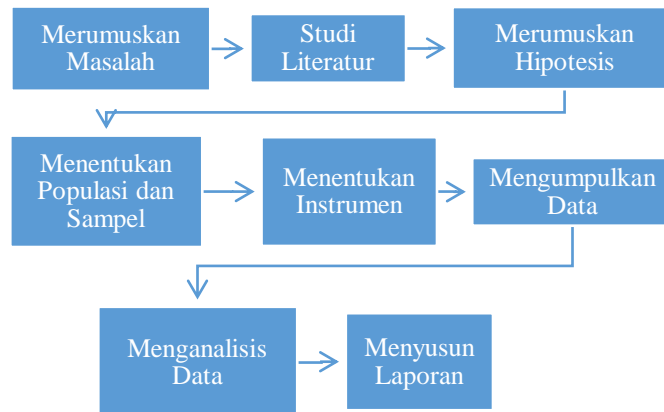
Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu

Dimensi	Nomor Item
Kualitas tidur Subjektif	6
Masa Laten Tidur	2,5a
Durasi Tidur	4
Kebiasaan Efisiensi Tidur	4,3,1
Gangguan Tidur	5b-5j
Penggunaan Obat-obatan	7
Disfungsi di siang hari	8,9

Pertanyaan untuk diri sendiri saja yang dihitung dalam skor. Setiap komponen soal mempunyai rentang nilai antara 0 (jika tidak ada kesulitan) sampai 3 (nilai maksimum untuk kesulitan yang berat). Nilai-nilai tiap komponen dijumlahkan menghasilkan nilai total yang berkisar antara 0-21 (Buysse et al., 1989) Total nilai PSQI >5 menunjukkan kualitas tidur buruk yang signifikan dengan *sensitivitas diagnostic* 89.6% dan spesifitas 86.55 (kappa = 0.75, p kurang dari 0.001) (Backhaus et al., 2002) Ketujuh komponen skor PSQI memiliki *koefisien reliabilitas* keseluruhan (Cronbach's α) 0,83, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi (Buysse et al., 1989)

3.4 Prosedur Penelitian

Tahap prosedur penelitian sebagai berikut :



Gambar 3 2

Prosedur Penelitian

**(Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad
Aswar Ahmad, 2018, pp. 96–118)**

1) Memilih dan Merumuskan Masalah yang Akan Diteliti

Apapun jenis penelitiannya selalu dimuali dengan adanya permasalahan atau ganjalan, yang merupakan suatu kesenjangan yang dirasakan oleh peneliti. Kesenjangan tersebut terjadi karena adanya perbedaan kondisi nyata dengan kondisi harapan.(Arikunto, 2010, p. 13) Kamus besar bahasa Indonesia mendefinisikan masalah sebagai sesuatu hal yang harus dipecahkan.(Kebudayaan, 1989, p. 598)

2) Melakukan Studi Literatur/Kajian Teori

Salah satu komponen penting dalam melakukan penelitian adalah menentukan teori apakah yang akan digunakan untuk mengeksplorasi rumusan masalah. Peneliti sering kali menguji beberapa teori untuk menjawab rumusan masalahnya pada penelitian kuantitatif.(Jhon W, 2015, p. 75)

3) Merumuskan Hipotesis

Hipotesis pada hakikatnya merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian didasarkan pada model teori, bagan teori, kerangka berpikir teoritik, atau paling tidak berdasarkan generalisasi.(I Made Putrawan, 2017, pp. 21–22)

4) Menentukan Populasi dan Sampel

Fitria Ekaputri, 2020

PERBEDAAN TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu

Salah satu bagian dalam langkah-langkah penelitian adalah menentukan populasi dan sampel penelitian. Seorang peneliti dapat menganalisa data keseluruhan objek yang diteliti sebagai kumpulan atau komunitas tertentu. (Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, 2018, p. 102) Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu Purposive Sampling.

5) Menentukan Instrument Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, instrument penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. (Arikunto, 2010, p. 70) Instrument yang akan digunakan pada penelitian ini ialah kuesioner PSQI

6) Mengumpulkan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. (Sugiyono, 2015, p. 308) Adapun metode atau teknik pengumpulan data dalam penelitian kausal komparatif adalah kuesioner/angket dan dokumentasi (Andi Ibrahim, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, 2018, p. 112)

7) Menganalisis Data

Teknik analisis data yang digunakan penelitian kuantitatif dalam hal ini kausal komparatif sangatlah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Sebab datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. (Sugiyono, 2015, p. 333) Pada penelitian ini analisis data dibantu aplikasi SPSS

8) Menyusun Laporan Penelitian

Laporan penelitian adalah dokumen tertulis yang mana isinya mengkomunikasikan metode yang digunakan dan hasil yang ditemukan dari kegiatan penelitian orang lain. Laporan menginformasikan hasil temuan yang dirangkum dalam satu laporan ilmiah. Laporan ini berfungsi sebagai cara untuk penyebaran pengetahuan yang berkaitan dengan penelitian. (Sugiyono, 2015, p. 311)

3.5 Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang dipergunakan untuk melihat Perbedaan Tingkat Kualitas Tidur Pada Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-Bo Dan Senam Jantung Sehat diolah menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) dengan rumus *independent sample t test* jika parametrik, dan *Mann Whitnett u test* jika non parametrik

1) Deskriptif data

Yaitu suatu tahap awal dalam pengolahan data untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan dalam sebuah penelitian yang meliputi skor terendah, skor tertinggi, rata-rata, dan standar deviasi (Pallant, n.d.)

2) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai syarat atau asumsi dari berbagai uji parametris, baik itu *paired sampel t test*, *independent sampel t tes*, dan lain-lain. Dalam uji *Independent sampel T* yang diuji adalah variabel terikat antar kelompok. jika nilai sig. > 0.05 itu menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, dan apabila nilai sig. < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Jika berdistribusi normal diuji dengan *independent sampel t test*, sedangkan apabila tidak berdistribusi normal diuji dengan uji non parametris yaitu *mann whitneyy u test*. Jika sampel > 50 memakai *kolmogorov Smirnov*, sedangkan apabila sampel < 50 orang memakai *Saphiro wilk*

3) Uji homogenitas

Uji homogen sama halnya dengan uji normalitas, bila uji normalitas berlaku bagi semua uji parametris, namun uji homogenitas ini hanya berlaku dalam uji parametris *independent* dan anova saja. Jika data homogen maka uji dengan indepent, sedangkan apabila data tidak homogen uji dengan *independent welch's test*. Jika nilai (sig.) < 0,05, artinya data tidak memiliki variansi yang homogen (tidak sama) dan jika nilai signifikasi (sig.) > 0,05, berarti data memiliki variansi yang homogen

4) Uji hipotesis

Apabila data berdistribusi normal, maka uji parametrik. Dan apabila data berdistribusi tidak normal maka uji non parametrik.

Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat kualitas tidur pada wanita dewasa yang mengikuti senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat. Jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kualitas tidur pada wanita dewasa yang mengikuti senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat